

國小健體領域第九冊(五上)單元二 做自己愛自己

單元名稱		第 2 課 全力反毒	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
	學習內容	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。		
	所融入之學習重點	1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。 2. 認識毒品的特性與危害。 3. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 4. 運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 5. 對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 6. 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。 7. 主動表現遠離毒品的行動。 8. 認同拒絕毒品的行為。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元二		
教學設備/資源		1. 教師準備辨別新興毒品的相關影片。 2. 教師準備第 202 頁「使用成癮物質的影響」學習單。		

(三)教師配合影片說明毒品成癮的危害：使用毒品後，藥效發作時會樂在其中。但一旦毒品失去作用，就會出現煩躁、焦慮、痛苦的感覺。你會想再次使用毒品，以擺脫痛苦。最後重複使用毒品，終至無法控制。 (四)教師提醒：毒品使用的方式可分為注射、煙吸、飲用與鼻吸等。若發現可疑針筒、吸食器等工具，要特別小心。 (五)重點歸納：了解毒品的特性與危害。	10'	實作：完成「使用成癮物質的影響」學習單。 評量原則：能分析使用成癮物質產生的問題對個人、家庭、社會的影響，完成學習單。
《活動 3》使用毒品的影響 (一)教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境，並說明使用毒品的影響： 1. 個人層面：昏睡、眼神呆滯、眼圈發黑、體重變輕、常跑廁所、流鼻水、心臟衰竭、產生幻覺或幻聽、語無倫次等。如果使用毒品「愷他命」，膀胱會逐漸萎縮，導致尿失禁等無法恢復的健康傷害。 2. 家庭與人際層面：容易與家人、朋友產生衝突。 3. 社會層面：使用毒品後，容易因為毒癮發作而產生失去理智、判斷力下降等身心狀況，導致事故傷害；或是因為投入大量金錢買毒品，導致生活困頓而犯罪。另外，使用毒品還可能衍生許多治安問題，例如：暴力脅迫、槍枝犯罪等。 (二)教師請學生分組討論：吸菸、喝酒、嚼檳榔可能造成哪些個人、家庭與社會層面的影響呢？請學生記錄在「使用成癮物質的影響」學習單上。 (三)重點歸納：覺察毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。	25'	發表：從個人層面、家庭與人際層面、社會層面分析毒品成癮案例。 評量原則：能從個人層面、家庭與人際層面、社會層面分析毒品成癮案例。
《活動 4》毒品危害實際案例分析 (一)教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品成癮新聞案例，以毒品的危害為主題上臺報告。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 56～57 頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？ (三)教師說明：「搖頭丸」屬於二級毒品，「喵喵」屬於三級毒品，且參雜各種成分，使用後可能造成幻覺甚至死亡。無論是幾級的毒品，絕對不要接觸。依《毒品危害防制條例》毒品分為四級，不論是使用、引誘、運送毒品都犯法。 (四)教師引導學生分組討論： 1. 雅雅為什麼使用毒品？使用毒品後對她造成什麼影		演練：運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。

2. 情境二：毒品只用一次不會成癮，對身體也沒有危害。 正解：毒品最可怕的就是會使人上癮，而且很容易因為被慫恿就意志薄弱的一用再用，甚至連行為與經濟都被操控，所以最好連一次都不要碰。 3. 情境三：毒品有提神效果，而且混合很多成分，即使被抓到，驗尿也驗不出來。 正解：除了驗尿之外，還可以透過毛髮或血液的檢驗，來檢測人體中毒品的成分。 (二)教師請各組將討論結果記錄在「澄清毒品迷思」系列學習單，並演練拒絕的方法。 (三)重點歸納：覺察日常生活中可能接觸毒品的情境，澄清毒品相關的迷思。 《活動 7》遠離毒品的健康行動 (一)教師說明：不論是毒品或是其他成癮物質，對健康都會有所傷害，也會影響個人、家庭與社會等。因此，一定要好好保護自己，遠離高危險情境，避免接觸成癮物質。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 62～63 頁，並說明遠離毒品的的方法： 1. 進行休閒活動時，遠離出入人員複雜的場所。 2. 查證來自網路、社群軟體的訊息，不輕易相信。 3. 隨時提高警覺，不接受陌生人提供的飲料或食物；飲料若離開視線，則不再飲用。 4. 不嘗試來路不明的物品，以及包裝特殊的糖果和咖啡包，對任何人都不能掉以輕心。 5. 運用多元管道求助，幫助自己不受毒品威脅。例如：找父母、朋友聊聊，或向老師求助。 (三)重點歸納：認識遠離毒品的的方法。	10'	問答：說出遠離毒品的方法。 評量原則：能說出遠離毒品的方法，至少三項。
教學提醒	無。	
網站資源	1. 影片：新興毒品懶人包（我的未來我作主） https://www.youtube.com/watch?v=jDPkgDGxcVc 2. 衛生福利部——新興毒品變裝多，揭開糖衣大解密 https://www.mohw.gov.tw/cp-2772-18539-1.html 3. 影片：毒字這條路—搖搖搖搖到奈何橋 https://www.youtube.com/watch?v=MSGH1GPvb5E 4. 影片：森林小學堂（拒毒篇） https://www.youtube.com/watch?v=bNVX_jHnK9k 5. 衛生福利部食品藥物管理署——藥物濫用防制系列懶人包_Ch2 成癮藥物的生理	

	健康危害 https://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=10651&id=32595 6. 衛生福利部食品藥物管理署——藥物濫用防制系列懶人包_Ch3 成癮藥物的心理社會健康危害 https://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=10651&id=32594 7. 學生事務及特殊教育司——拒毒技巧 https://enc.moe.edu.tw/Home/Drugs_Info 8. 影片：拒絕吸毒 https://www.youtube.com/watch?v=F10VSP9zTeo 9. 影片：校園防毒守門員—國小篇「西遊小學堂」 https://www.youtube.com/watch?v=Rk2fwqaPqhM 10. 全國法規資料庫——兒童及少年福利與權益保障法 https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050001 11. 法務部反毒大本營（民眾版）——預防毒品六招 https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html
關鍵字	新興毒品, 毒品, 拒絕



第2課 全力反毒

戚戚收到一段訊息，學長說他剛剛拿到一包「特別的軟糖」，吃了會覺得無比開心又能紓解壓力，問他要不要試試，戚戚懷疑這包「軟糖」可能有問題。



生 批判性思考——辨識新興毒品

步驟① 先懷疑訊息是否真實。



步驟② 搜尋資料，獲得正確的資訊。



步驟③ 聽別人的想法，思考他人的意見。



看完我和學長的對話紀錄後，姐姐告訴我「軟糖」可能是毒品，應該要告訴師長。



戚戚的學長持有毒品並企圖誘使戚戚使用，已違反《毒品危害防制條例》，是犯法行為。



步驟④ 形成自己的想法。



有人會利用「友誼」來誘使他人使用毒品，等到使用毒品成癮後，就會無法克制的想購買並長期使用，千萬不要上當呵！



得知「特別的軟糖」是不肖人士為躲避追查，將毒品偽裝成一般常見的物品，來降低大家的戒心後，戚戚再次警惕自己要時時小心，不接受任何來路不明或可疑的東西。

威威決定搜尋資料，徹底的了解毒品相關資訊，以後才不容易受騙。威威認識到毒品使用後很容易成癮，而且中斷使用會產生精神不繼、焦躁不安等嚴重的副作用。

毒品的特性與危害



毒品和菸、酒、檳榔一樣，都是成癮物質，不僅危害健康，還容易導致生理與心理的成癮和依賴，一次都不要嘗試呵！



威威查到很多與毒品副作用相關的資訊，同時也看到許多因為毒品成癮導致各種悲劇的案例，不由得感嘆毒品害人不淺。

使用毒品的影響

1 個人層面

昏睡、眼神呆滯、眼圈發黑、體重變輕、常跑廁所、流鼻水、心臟衰竭、產生幻覺、幻聽、語無倫次。

2 家庭與人際層面

容易與家人、朋友產生衝突。

3 社會層面

使用毒品後，容易因為毒癮發作而產生失去理智、判斷力下降等身心狀況，導致事故傷害；或是因為投入大量金錢買毒品，導致生活困頓而犯罪。另外，使用毒品還可能衍生許多治安問題，例如：暴力脅迫、槍枝犯罪等。



如果使用「愷他命」這種毒品，膀胱會逐漸萎縮，容易導致尿失禁等無法恢復的健康傷害。



▲ 昏睡



▲ 產生幻覺



▲ 易與人產生衝突



▲ 判斷力下降導致事故傷害



▲ 因生活困頓而犯罪

戚戚和家人看電視時，看到一段毒品成癮的深度報導，不禁感嘆毒品毀人一生。

深度報導
NEWS LINE

毒品危害社會 案例層出不窮

毒品惹上身 從此懷疑人生

雅雅（化名）從小由祖父母照顧，因祖父母健康不佳，疏於關心她，上高中後，在同學的勸誘下，雅雅接觸到搖頭丸這種毒品。同學告訴她，搖頭丸並不像政府宣導的，使用後會有明顯的戒斷症狀，雅雅沒多想就相信了。

某次夜店聚會中，在朋友推薦下，雅雅也開始接觸「喵喵」，更進一步的沉迷於毒品中無法自拔。

高中畢業後換過很多工作，但因毒癮的關係，每項工作頂多維持一、兩個月就再度失業，再加上精神不穩定，朋友逐漸遠離她，家人也對她失望至極，最後雅雅因偷竊遭到逮捕。



報導中，雅雅所使用的「搖頭丸」屬於二級毒品，「喵喵」屬於三級毒品，無論是哪一級的毒品，絕對不要接觸。

！資訊小站

依《毒品危害防制條例》毒品分為四級，不論是使用毒品、引誘他人使用毒品或運送毒品都犯法。



老師說「喵喵」是新興毒品，摻雜多種成分，使用後可能會造成幻覺甚至死亡。

為了協助戚戚了解報導內容，媽媽問了戚戚幾個問題。

1 雅雅為什麼使用毒品？使用毒品後對她造成什麼影響呢？

使用毒品的原因：在同學的勸誘下使用搖頭丸，在朋友的推薦下使用「喵喵」。

使用毒品的影響：

1. 個人層面：成癮，會一直想要使用、精神不穩定。
2. 家庭與人際層面：家人失望、朋友遠離、工作不穩定。
3. 社會層面：犯竊盜罪。



即使雅雅未因竊盜罪遭逮捕，但是她吸毒、持有毒品，也都是犯罪的行為。

2 當祖父母知道雅雅使用毒品的時候，他們的心情如何？當雅雅因毒癮導致工作不穩定，和朋友、家人的關係破裂，她的心情可能如何？



知道孫女使用毒品，我簡直不敢相信，覺得非常傷心。

如果沒有使用毒品，就不會被毒品控制，還會有穩定的工作，家人就不會對雅雅失望。



3 如果朋友邀請你吸毒，你會做出什麼決定呢？

我會使用「天龍八不」的拒絕技巧，拒絕使用毒品。



！資訊小站

「天龍八不」拒絕技巧：

- | | |
|----------|----------|
| 1. 堅持拒絕法 | 2. 告知理由法 |
| 3. 友誼勸服法 | 4. 遠離現場法 |
| 5. 自我解嘲法 | 6. 轉移話題法 |
| 7. 反說服法 | 8. 反激將法 |

透過資料蒐集與實際案例的分析，戚戚體會到毒品的危害影響深遠，讓我們跟著戚戚一起思考，並練習拒絕毒品的誘惑。

向毒品 SAY NO



如果知道身邊有人使用毒品，必須告知師長，由他們出面處理，不要讓朋友淪陷毒癮。



拒絕時，要視對象與情況來選擇適合的拒絕方法，不要激怒對方。



戚戚在網路上看到許多關心毒品防制的人們，以各種情境舉例、澄清毒品迷思，來解答「面對毒品時該怎麼做？」。想一想，面對這些情境時，可以運用什麼方法來拒絕呢？

澄清毒品迷思

情境① 放學回家的路上，遇到上國中的學長，學長拿出毒品引誘小軍嘗試……

你看起來好像心情不好，這個可以紓壓，讓你心情變好呵！

可是這像是毒品……

我們是未成年，所以使用毒品免費，沒問題啦！

學長的說法不對呵！根據《兒童及少年福利與權益保障法》，兒童如果吸毒，個人要接受戒治，監護人也會連帶受罰。

請思考下列問題：

1. 如果你是小軍，你會怎麼回應呢？請用「做決定」技能來思考。
2. 如果小軍決定拒絕，你會建議小軍怎麼說呢？



「做決定」技能原則：先列出所有可能的選擇與各自的優缺點，綜合評估後再做決定。

情境 2

君容去朋友家玩，朋友的姐姐熱情的招呼她，並拿出一顆藥丸鼓勵她服用，說是一種不會成癮的好東西……



請思考下列問題：

1. 如果你是君容，你會怎麼做呢？請用「有效溝通」技能，委婉的表達拒絕。
2. 朋友的姐姐勸君容嘗試毒品，你會建議君容怎麼拒絕呢？

「有效溝通」原則：

1. 把握適當時機發言。
2. 互動時言詞清楚、合理、具體。
3. 委婉表達自己的意見。
4. 表達意見時，對事不對人。
5. 學會傾聽，並尊重對方感受。



情境 3

傑瑞跟鄰居哥哥一起打電動，雖然玩得正興起，但是他的體力不支，這時鄰居哥哥拿出毒品，說使用後可以提神……



請思考下列問題：

1. 如果你是傑瑞，你會相信鄰居哥哥的話嗎？請用「批判性思考」技能判斷。
2. 即使某些毒品使用後不易被驗出，但你會因為這樣就使用毒品嗎？為什麼？
3. 如果你是傑瑞，你會怎麼拒絕鄰居哥哥呢？

學會如何拒絕毒品的威感，想要進一步認識遠離毒品的方法，於是請教老師，老師帶領他了解遠離毒品的健康行動。

遠離毒品的健康行動

方法 1

進行休閒活動時，遠離出入人員複雜的場所。



方法 2

查證來自網路、社群軟體的訊息，不輕易相信。



方法 3

隨時提高警覺，不接受陌生人提供的飲料或食物；飲料若曾離開視線則不再飲用。



方法 4

不嘗試來路不明的物品，以及包裝特殊的糖果和咖啡包，對任何人都不能掉以輕心。



方法 5

運用多元管道求助，幫助自己不受毒品威脅。

